

Diplomarbeit

Lehrgang der Coach & Trainer Akademie Schweiz

„Systemischer Coach & BeraterIn (CTAS/ISO/ICI)“
nach dem „St. Galler Coaching Modell (SCM)[®]“

Zürich – April 2019 bis September 2019



*„Krisen sind Angebote des Lebens,
sich zu wandeln“*

Luise Rinser

Melanie Kaech – Seefeldrain 3 – 6006 Luzern

Inhaltsverzeichnis

1. Überblick	4
1.1 Kybernetisches Dreieck	4
1.2 Ziel- und Problemraum	4
1.3 Innerer Kind Prozess	4
1.4 Tiefenstruktur	4
1.5 Musterauflösung	5
1.6 Timeline	5
2. Klientenprofil und Vorbereitungsgespräch	5
2.1 Zeitplan	6
2.2 Reflexion	6
3. Erste Sitzung	6
3.1 Rückblick	6
3.2 Definition des Wertes	7
3.3 Definition des Zielraumes	7
3.4 Reflexion der Klientin	8
3.5 Reflexion als Coach	8
4. Zweite Sitzung	9
4.1 Rückblick	9
4.2 Zielmodell	9
4.3 Zielraumaufstellung des Ist-Bildes	9
4.4 Zielraumaufstellung	10
4.5 Reflexion der Klientin	10
4.6 Reflexion als Coach	11
5. Dritte Sitzung	11
5.1 Rückblick	11
5.2 Definition Problemraum	11
5.3 Reflexion der Klientin	12
5.4 Reflexion als Coach	13
5.5 Feedback Supervision & Überprüfung des Problemraums	13
6. Vierte Sitzung	14
6.1 Rückblick	14
6.2 Modell im Problemraum	14
6.3 Reflexion Modell	14
6.4 Problemraum-Aufstellung	15
6.5 Reflexion der Klientin	16
6.6 Reflexion als Coach	16
7. Fünfte Sitzung	16
7.1 Rückblick	17
7.2 Inneres Kind und neue Strategie	17
7.3 Tiefenstruktur des Zielraums	18
7.4 Reflexion der Klientin	18
7.5 Reflexion als Coach	19

8. Sechste Sitzung	19
8.1 Rückblick	19
8.2 Tiefenstruktur Problemraum	20
8.3 Reflexion der Klientin	20
8.4 Reflexion als Coach	21
8.5 Musterauflösung	21
8.6 Reflexion der Klientin	22
8.7 Reflexion als Coach	22
9. Siebte Sitzung	23
9.1 Rückblick	23
9.2 Timeline	23
9.3 Reflexion der Klientin	25
9.4 Reflexion als Coach	25
10. Abschluss-Reflexion mit Coachee	25
10.1 Wichtigste Erkenntnis	25
10.2 Grösste Überraschung	25
10.3 Wertevermehrung der Freiheit	26
10.4 Bewertung des Coachings	26
10.5 Neues Verhalten & neue Fähigkeiten	26
10.6 Abschliessende Bemerkung	26
11. Selbstreflexion	27
11.1 Was habe ich selbst in diesem Coaching über mich gelernt?	27
11.2 Womit bin ich zufrieden	27
11.3 Was ist mir weniger gelungen?	27
11.4 Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?	27
11.5 Was war die wichtigste Erkenntnis im Prozess?	27
11.6 Was hat mich während dem Coaching-Prozess überrascht?	28
11.7 Was ist mir für die Zukunft wichtig?	28
11.8 Schlusswort	28

1. Überblick

1.1 Kybernetisches Dreieck



1.2 Ziel- und Problemraum

	ZIELRAUM:	PROBLEMRAUM:
SATZ	Ich stehe für meine Bedürfnisse ein.	Ich bin hilflos
EVIDENZEN	<ul style="list-style-type: none"> - Ich habe einen entspannten Gesichtsausdruck, ein lächeln auf dem Gesicht - Ich kommuniziere offen und klar - Ich mache etwas für mich - Ich bin bei mir und bin zufrieden - Ich kann Verpflichtungen heute ruhen lassen 	<ul style="list-style-type: none"> - ich kommuniziere gereizt - ich fange viel an mache nichts zu ende - ich bin in-mich-gekehrt - ich setze mich hin und mache ‚nichts‘ - ich bin energielos - ich bin überfordert
MetaZiel Problem	Ich „schaffe“ eine eigene Plattform, um meine kreativen, von Hand geschaffenen Werke, zu präsentieren	Flucht „ich renne vor allem davon“
Nach-/Vor-Teile	<ul style="list-style-type: none"> - Ich vernachlässige meine Pflichten - Ich muss mich häufig rechtfertigen - Erwartungen von Mann und Kind bleiben unerfüllt 	<ul style="list-style-type: none"> - ich muss nicht aus meiner Komfortzone, kann mich verstecken - ich muss mich nicht anstrengen, kann alles so lassen wie es ist - ich sitze da und bin ganz alleine
METAPHER	Ein Adler der mit Leichtigkeit in der Luft gleitet / Gefühl: warm/weit/frei	Ein dünner, aufrechter, fast nicht sichtbarer „hellblauer“ Strich Gefühl: Starr, zurückgezogen
MODEL	-	Papa

1.3 Innerer Kind Prozess

InneresKind / STRATEGIEN -> Datum: 22.7
Verletzung: ich bin einsam
Fehlende Ressource: Vertrauen; Aufmerksamkeit; Unterstützung
Strategie: Ich mache einfach ‚nicht’s
Neues Verhalten: Klare Kommunikation; Mutig sein; für mich eintreten;

1.4 Tiefenstruktur

Datum	TS – Zielraum:	TS – Problemraum:
K + / K -	Vollkommenheit	Allein-Sein
GS 1	Ich bin ein dynamischer, strahlender Mensch	Ich bin sehr klein und verletzlich
GS 2	Die Anderen leuchten	Die Anderen sind böse
GS 3	Die Welt ist hell erleuchtet	Die Welt ist bedrohlich/dunkel
Ressource	Stabilität + Freiheit	Weite

1.5 Musterauflösung

Datum	Auflösung der S / M – Muster:
Stimme	Weiblich, jung / Mutter
Anweisung	Rückzug / kann es nicht Recht machen
Alternative	Zu mir stehen / alles was ich mache ist gut
Preis	Es kostet Mut hinzustehen
Satz	Ich entscheide mich in Zukunft, mit Mut für mich einzustehen

1.6 Timeline

Datum	TIME LINE:
Prägung	Schwarzes, tiefes, leeres Loch – ich mitten drin
GS- (I-)	Ich bin Alleine
Ressource	Eigenständigkeit (für mich einstehen)
GS+ (I+)	Ich bin so richtig wie ich bin
GS++ (I++)	Ich bin angekommen

2. Klientenprofil und Vorbereitungsgespräch

Meine Klientin Britta ist eine Arbeitskollegin, wir arbeiten seit rund 3 Jahren zusammen. Während dieser Zeit sind wir uns zwar nähergekommen, teilen Geschichten und Gedanken, pflegen aber in diesem Sinne keine „engere“ Beziehung zueinander. Sie hat mitbekommen, dass ich die Weiterbildung zum Systemischen Coach & Berater besuche.

In einer Pause erklärte ich ihr mehr über meinen Lehrgang und das St. Galler Coaching-Modell, meine Erfahrungen in den 3 besuchten Modulen und das ich auf der Suche nach einem Klienten für meine Diplomarbeit bin. Britta erklärte mir, dass sie sich gerne als Coachee zur Verfügung stellt und an sich und an ihren Themen auf diese Art arbeiten möchte. Da ich 3 Wochen in die Ferien ging, einigten wir uns darauf, dass sie sich das Ganze überlegt. Nach meinen Ferien gab sie mir definitiv Bescheid, dass ihr Interesse gross ist und sie dieses Coaching sehr gerne durchführen möchte. Kurz darauf führte ich ein informelles Vorbereitungsgespräch mit Britta durch.

Im Vorbereitungsgespräch erklärte ich ihr mehr über den Aufbau des St. Galler Coaching Modells, die 8 Sitzungsthemen und den zeitlichen Umfang. Wir reservierten uns die ersten Termine, damit wir direkt nach den Ferien von Britta mit dem Prozess starten konnten. Ich habe auch die Vertraulichkeit angesprochen. Selbstverständlich ist klar, dass alles was wir gemeinsam besprechen und bearbeiten, vertraulich bleibt und nicht aus dem Raum geht. Dies auch im beruflichen Kontext.

2.1 Zeitplan

1. Vorgespräch	27.6
2. Wert und Zielsatz	2.7
3. Zielraum und Aufstellung im Raum	8.7
4. Problemraum / Entwicklungsraum	11.7
5. Modell & Aufstellung Problemraum	15.7
6. Inneres Kind / Tiefenstruktur Zielraum	22.7
7. Tiefenstruktur des Problemraums / Musterauflösung	20.8
8. Time-Line & Abschlussgespräch	22.8

Anmerkung zum Honorar: Da Britta zur Zeit in einer schwierigen finanziellen Situation steckt, haben wir uns darauf geeinigt, dass sie sich bei mir in anderer Form erkenntlich zeigt. Wir haben das Thema intensiv zusammen besprochen und für mich war dabei wichtig zu erkennen, dass sie den Wert der hinter diesem Coaching steckt, richtig versteht. Ich habe von ihr, ein klares Kommittent gespürt, dass sie intensiv an ihren Themen arbeiten möchte und sich auf diesem Prozess einlassen will.

2.2 Reflexion

Unser Vorgespräch verlief informell, da wir uns kennen und bereits viele Vorinformationen vorhanden waren. Trotzdem konnten wir in dieser kurzen Zeit alles Wichtige klären und Sicherheit wie Vertrauen aufbauen. Im Nachhinein ist mir aber bewusst, dass ein professionelles Setting mit einer klaren Struktur, mir und Britta, eine stärkere Sicherheit vermittelt hätte. In unserem Fall wirkte das Gespräch eher ‚salopp‘ und etwas unkoordiniert. Ein wichtiges Learning für mich für alle künftigen Vorgespräche.

3. Erste Sitzung

Zur ersten Sitzung treffen wir uns am Dienstag, 2.7 um 17h um in der ersten Dimension am Wert- und Zielraum zu arbeiten. Britta kommt direkt von einem Meeting. Ich nehme sie hektisch, unruhig und etwas nervös war. Wir starten mit dem kontemplativen Gehen, was für Britta eine Herausforderung darstellt. Sie hat Schwierigkeiten sich darauf einzulassen und damit richtig im ‚Hier und Jetzt‘ anzukommen.

3.1 Rückblick

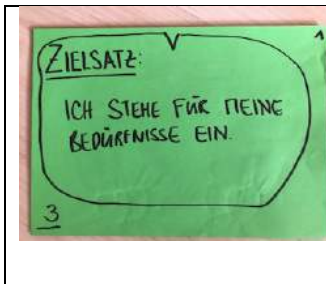
Als Einstieg fasse ich für Britta noch einmal Ziel und Zweck eines Coachings zusammen. Speziell habe ich die Wertevermehrung des St. Galler Coaching Modell, mit dem Ziel verletzte oder abgetrennte Persönlichkeitsanteile zu erfüllen, zu verbinden respektive zu transformieren, erklärt. Ich habe auch die neutrale Haltung als Coach betont und erwähnt, wie wichtig mir das Thema Vertraulichkeit ist. Wir sind auch auf die Offenheit und das Vertrauen eingegangen, was wir sicher gemeinsam, während dem uns bevorstehenden Coaching-Prozess, vertiefen werden.

3.2 Definition des Wertes

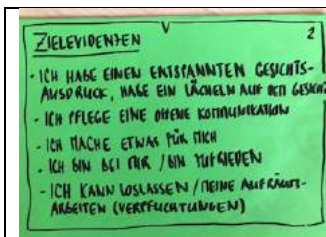


Bei der Definition ihres vermehrenden Wertes, betont Britta, dass ihr Vertrauen in sich fehlt. Sie ein stärkeres Selbst- anstelle Fremdbestimmtes Leben führen möchte. Das Nachfragen und die gemeinsame Konkretisierung, auch in Verbindung mit dem Kontext, haben geholfen, über den Mut, den Wert „Freiheit“ herauszuschälen. Auf der Skala befindet sie sich heute auf -5. Als Zielgrösse definiert sie +8. Der Kontext bezieht sich auf Brittass freien ‚Frei-Tag‘, den sie bis heute nicht für sich nutzen kann.

3.3 Definition des Zielraumes



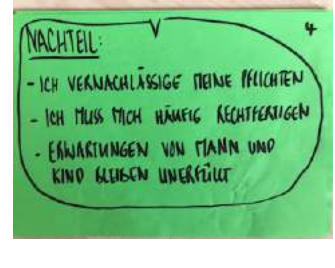
Die Erarbeitung des Zielsatzes ist für sie relativ schnell fassbar. Nachdem sie sich mit dem Kontext verbunden hat und einer längerer Pause, kommt eine sehr klare und direkte Aussage zum Vorschein: "Ich stehe für meine Bedürfnisse ein". Der Ist-Wert liegt zum aktuellen Zeitpunkt bei 3.

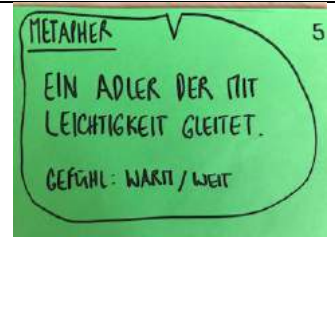


Während der Erarbeitung der Zielevidenzen, kommt ein Lächeln auf ihr Gesicht und ich habe den Eindruck, dass sie sich gut in die Situation hineinversetzen kann und sich selber in einem anderen Licht sieht. Ich muss mehrmals nachfragen, wie sich dieses Verhalten ganz konkret äussert, respektive von einer Drittperson beobachtet werden kann. Diese Konkretisierung half, stärker in den Prozess einzutauchen.



Britta hat Schwierigkeiten bei der Formulierung des Metaziels, vor allem als es darum geht, aus der Bescheidenheit herauszutreten. Aus einem ‚mir Zeit nehmen für meine kreative Entfaltung‘ geht sie dann doch einen Schritt weiter, dass sie für ihre von Hand geschaffenen kreativen Werke, eine Präsentations-Plattform schaffen will.

	<p>Da sie es gewohnt ist, auf ihre Bedürfnisse zu verzichten und gerne allgemein gesprochen „Recht machen“ will, sprudeln die Nachteile aus ihr heraus. Ich habe das Gefühl, dass ihr die Verbindung zum Zielsatz und zum Metaziel gut helfen, diese Nachteile respektive konkreten Verhaltensweisen sichtbar zu machen.</p>
---	--

	<p>Die Zielmetapher kommt in Verbindung mit einer körperlichen Bewegung, der wie ein Befreiungsschlag wirkt. Diese Bewegung unterstützt die erste Aussage "Ich habe das Kettenhemd abgelegt". Da wir aber stärker ein Symbol für die Verbindung zum positiven Zielgefühl suchen, kommt in einem 2ten Schritt das Bild: „Ein Adler der mit Leichtigkeit gleitet“ zum Vorschein.</p>
---	--

3.4 Reflexion der Klientin

Für Britta ist bereits diese erste Sitzung bewegend. Nach Anlaufschwierigkeiten ist sie gut in den Prozess gekommen und hat es geschafft, den Kopf etwas zu befreien. Die Gehmeditation war für sie sehr ungewohnt und stellte eine Herausforderung dar. Vor allem weil sie sehr gestresst an die Sitzung gekommen war und sich dieser Einstieg für sie wie ein 'schräger Szenenwechsel' angefühlt hatte. Sonst war der Prozess für sie spannend. Schwierig war für sie, sich immer wieder mit dem Körper und dem Gefühl zu verbinden.

3.5 Reflexion als Coach

Für mich war der starke Kopf von Britta gefolgt von den vielen Gedankengänge eine grosse Herausforderung. Sie hat sich zu ihrem Thema bereits vieles zurechtgelegt, was immer wieder von eigenen Antworten unterstrichen wurde. Ich habe während dem kontemplativen Gehen gemerkt, dass sie Mühe hatte, sich auf den Prozess einzulassen. Während dieser ersten Sitzung war Britta immer wieder stark mit ihrem Kopf verbunden - ich habe ihr (und mir) Zeit gelassen und längere Sprechpausen eingelegt. Das hat merklich geholfen im ‚Hier und Jetzt‘ anzukommen und sich von ihrer vorgefertigten Meinung etwas zu distanzieren. Ihre Antworten suchten irgendwie immer wieder unbewusst ein ‚Schlupfloch‘. Mir ist es schwergefallen ganz konkrete, erlebbare Verhaltensweisen herauszuschälen.

Mein Learning ist, hartnäckig und sehr klar nachfragen. Britta wiederholt in den Körper und das Gefühl zu holen und Antwort nicht zu früh einfach stehe lassen.

4. Zweite Sitzung

Wir treffen uns am 8.7 um 10.30h zur 2ten Sitzung, um die erste Dimension mit dem Zielmodell und der Zielraumaufstellung abzuschliessen. Ich habe dieses mal zum Ankommen im ‚Hier und Jetzt‘, eine Körper- und Atemübung mit Britta gemacht. Dieser Einstieg wirkt anders und ich merke bei Britta eine sichtbare Entspannung.

4.1 Rückblick

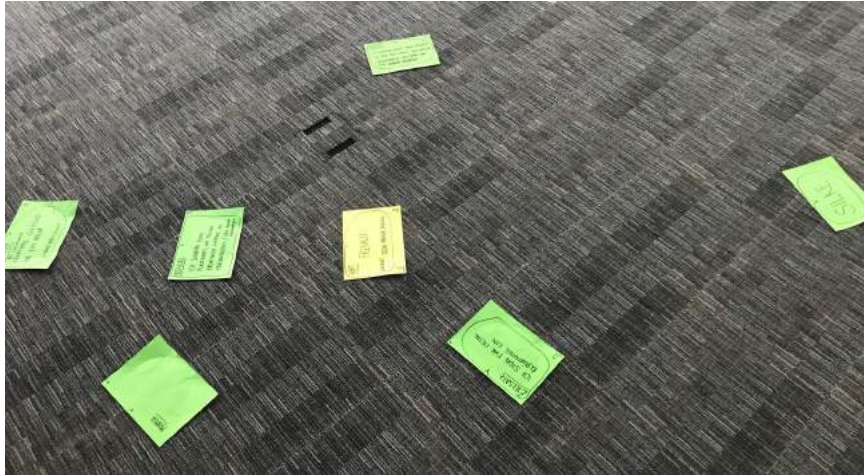
In der anschliessenden Reflexion der vergangenen Woche schätzt Britta den Stand ihres Wertes bei -3 ein. Sie erzählt mir, dass ihr seit der ersten Sitzung bewusst geworden ist, wie stark sie ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse wegdrückt. Am vergangenen Wochenende hat sie bei einer Situation klar ihre Meinung geäussert, die von ihrem Mann positiv aufgenommen wurde. Das ist eine schöne Erfahrung. Sie ist motiviert sich künftig stärker für sich selber einzusetzen.

4.2 Zielmodell

Für die Arbeit am Zielmodell kann Britta sich gut mit der Zielmetapher verbinden. Sie ist stark im Körper und dabei hat sich ihre Haltung geändert. Wir haben den Prozess fortgeführt und ihre Eltern eingeladen. Von Britta kommt während diesem Prozess keine Reaktion und niemand ist erschienen. Ich habe den Prozess in einer abgeänderten Form noch einmal durchgeführt und versucht herauszufinden, ob sich ihr eine andere Person zeigen möchte. Als nach mehrmaligem Nachfragen niemand auftauchte, habe ich den Prozess an diesem Punkt abgebrochen. Ich habe ihr gesagt, dass wir bei der Zielraumaufstellung noch einmal versuchen herauszufinden, wer sich hinter dem Modell verbirgt.

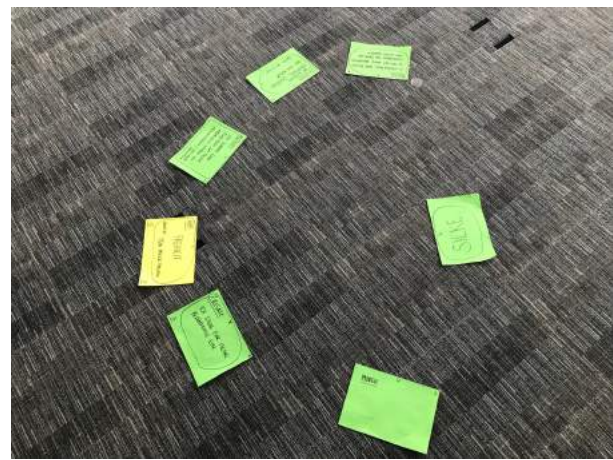
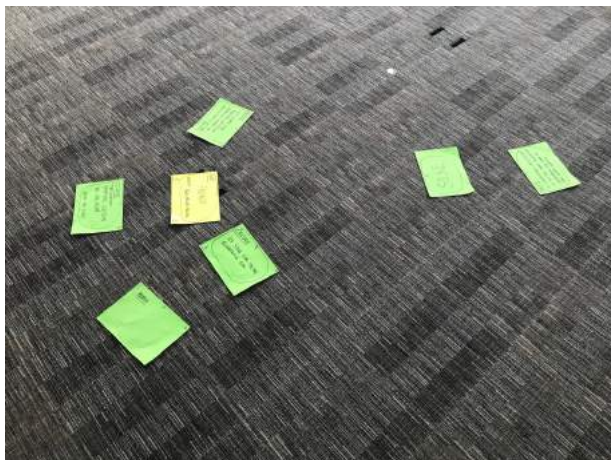
4.3 Zielraumaufstellung des Ist-Bildes

In der Zielraumaufstellung des Ist-Bildes zeigt sich die starke Kraft des Wertes ‚Freiheit‘. Dieser fühlt sich ‚gut und wie eine Sprungfeder‘ an. Das Metaziel und der Metapher sind für sie stark spürbar, sie hat den Bewegungsdrang sich hin zum Fokus zu drehen. Aus der Metaposition beschreibt sie eine Orientierung, einen Weg. Der Zielsatz und die Nachteile drücken sie eher in den Boden, fühlen sich aber neutral respektive emotionslos an. Alle Bodenanker im Zielraum wenden sich von ihr ab. Das Modell zeigt hier keine Wirkung.



4.4 Zielraumaufstellung

Die meisten Anker sind ihr von Beginn an zugewandt. Der Methaper und das Modell bleiben im Hintergrund, etwas verdeckt vom Wert und dem Zielsatz. Als sie sich mit dem Modell verbindet, ist für sie eine Kraft wahrnehmbar. Sie hat einen Raum gesehen. Nach längerem hineinspüren ist eine Frau in diesem Raum aufgetaucht, die eine beruhigende Wirkung auf Britta ausübt, diese Frau kann Britta aber nicht identifizieren. Die Nachteile waren abgetrennt und ihr im Rücken. Ich habe die verdeckten oder abgewandten Elemente integriert, bis es für Britta passt. Sie stellt sich am Schluss in den Raum und ihre Geste ist eine verbindende Umarmung.



4.5 Reflexion der Klientin

Britta teilt mir zum Schluss dieser 2ten Sitzung mit, wie stark sie während dieser Sitzung im Hier und Jetzt war. Alles andere empfand sie ganz weit weg. Sie ist bei der Arbeit mit dem Zielmodell überfordert gewesen. Ihre Mutter ist, nach einer sehr langen Krankheit, vor ein paar Monaten gestorben. Sie war in diesem Prozess überfordert und vielleicht ist deshalb niemand erschienen. Auch die Erfahrung mit der Aufstellung ist für sie kraftvoll gewesen und hat einiges ausgelöst. Sie weiss zwar nicht genau warum, fühlt sich nun aber sehr erschöpft und müde.

4.6 Reflexion als Coach

Die Arbeit am Zielmodell hat mich herausgefordert. Vor allem als niemand erschienen ist und doch habe ich wahrgenommen, wie stark Britta berührt ist. Ich hatte das Gefühl, dass da etwas ist, sie es aber nicht zulassen kann oder will. Ich habe den Prozess wiederholt und mich danach entschieden, für den Moment das Modell offen stehen zu lassen. Ich hoffte, dass sich bei der Aufstellung das Modell in einer anderen Form zeigt. Bei der Aufstellung habe ich dann etwas improvisiert und versucht herauszufinden, wer sich darin verbirgt. Sie nahm einen Raum war und konnte diesen gut beschreiben. Sie konnte eine Frau im Hintergrund erkennen, auch klar beschreiben nicht aber identifizieren.

Ich bin mir nicht sicher, ob ich mich in diesem Prozess richtig verhalten habe. Das Skript hat mir in diesem Fall nicht geholfen und ich habe auf mein Gefühl vertraut, versuchte tiefer hineinzugehen, schlussendlich aber ohne Erfolg. Ich frage mich, was in solchen Momenten das ‚Richtige‘ ist, wenn sich in einem Prozess nichts Konkretes zeigen will. Die Klientin vielleicht einfach in diesem Moment nicht tiefer hineingehen kann. Ich hatte nach Wiederholungen, das Gefühl, dass wir nicht weiterkommen und habe entschieden, den Prozess ruhen zu lassen. Im Nachhinein wird mir bewusst, dass ich mich an dieser Stelle zu wenig abgegrenzt habe, zu stark mit Britta verbunden war und ich meinen Fokus zu wenig auf die Prozessführung gerichtet habe.

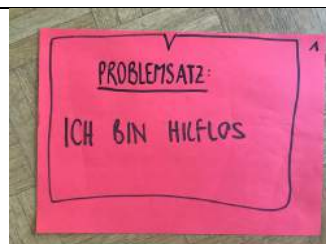
5. Dritte Sitzung

Wir treffen uns zur dritten Sitzung am Donnerstag, 11.7 um 17h. Das heutige Ziel ist den Problemraum (2ten Dimension) zu erarbeiten. Beide hatten einen hektischen Tag und der Einstieg mit dem kontemplativen Gehen hat gut getan und geholfen, stärker im Moment anzukommen. Britta ist heute gegenüber dieser Form offen und aufgeschlossen.

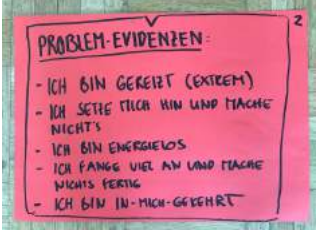
5.1 Rückblick

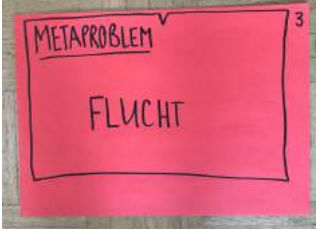
Auf Anfrage nach der Befindlichkeit bewertet sie den Wert (-8) und den Zielsatz (0). Heisst tiefer als zu Beginn unseres Coachings. Gründe dafür sind kompletter Stress und Hektik im Büro. Sie hat im Moment das Gefühl ihr Bedürfnisse nicht einmal wahrzunehmen. Sie kommt zu nichts und ist frustriert.

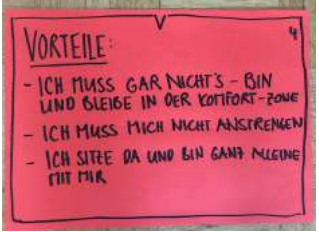
5.2 Definition Problemraum

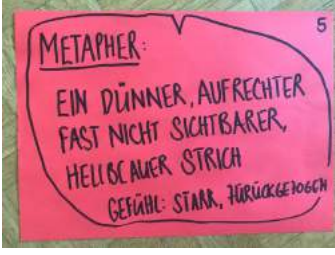


Es ist schwierig Britta von der Aussage „ich bin überfordert“; „ich bin frustriert“ einen Schritt weiter in die Tiefe zu bringen. Ich versuche sie immer wieder in den Körper und das Gefühl zu holen, was sie aber blockiert und einfach nicht zulassen will. Erst nach mehrmaligem Versuch kommt von ihr der Problemsatz „ich bin hilflos“. Wert auf der Skale liegt bei -10.

	<p>Britta kann die Problem-Evidenzen respektive die Verhaltensweisen gut auf den Punkt bringen. Im Zentrum stehen die vielen Verpflichtungen, die in ihr eine grosse Energielosigkeit auslösen, vieles beginnen und nichts zu Ende zu führen, bis hin zum Stillstand respektive zum gar nichts mehr machen.</p>
---	---

	<p>Das Metaproblem – wenn sich dieses Problem auf -15 bewegt – erhöht stark ihre Überforderung. Sie sagt diese Situation kennt sie, hat sie in der Vergangenheit auch schon erlebt. So kommt die ‚Flucht‘ zum Vorschein – alles abrechnen, davon rennen um was Neues aufzubauen.</p>
---	--

	<p>Beim Erarbeiten der Nachteile spürt sie die Vorteile dieser Nachteile. Sie ist überrascht, denn ihr ist nicht bewusst, wie stark sie dieses dasitzen und mit sich ganz alleine sein, im Grunde eigentlich genießt. Denn so kommt sie ja zu dem, was sie will, einfach Zeit mit sich zu haben.</p>
--	--

	<p>Während der Ausarbeitung des Metapher ist Britta stark mit ihrem Körper und Gefühl verbunden. Das Bild kommt tief aus ihrem Inneren und wird durch ihre aufrechte Haltung unterstützt. Sie nimmt einen Strich in einer hellblauen Farbe wahr, was sie mehrmals betont. Das damit verbundene Gefühl ist für sie starr und zurückgezogen.</p>
---	--

5.3 Reflexion der Klientin

Am Schluss dieser Sitzung reflektieren wir zusammen den Prozess. Britta geht auf den inneren Konflikt ein, der sich uns in der Erarbeitung im Problemraums offenbart. Ihr ist bis heute nicht bewusst, dass dieser vorhanden ist und sie so stark beeinflusst. Dieser Konflikt trage sie aber schon lange in sich. Der Ursprung liegt weit in der Vergangenheit. Er ‚reisst‘ sie auseinander indem sie auf der einen Seite den Verpflichtungen nachkommen will, auf der anderen Seite stärker ihren eigenen Bedürfnisse Raum schenken möchte.

Britta ist sich auch der Vorteile der Nachteile bis heute nicht bewusst und erlebt eine innere Zurückhaltung während der Umformulierung der Vorteile. Sie hat gemerkt, dass es ja gerade diese Momente sind „wo sie einfach nur dasitzt und ganz alleine mit sich ist“, die sie genießt. Diese Erkenntnis verwirrt sie stark. Aus diesem erwähnten inneren Konflikt heraus, macht sie dann aber einfach gar nichts mehr und ist blockiert. All das führt dann zu dieser „Zeit mit sich selber“. Was sie sich ja eigentlich wünscht, aber in einer anderen, freien Form - Selbstbestimmt und nicht Fremdgesteuert.

5.4 Reflexion als Coach

Ich fand diesen Prozess fordernd, vor allem das Herausschälen vom Problemsatz, den Evidenzen und den Vorteilen. Ich hatte das Gefühl, das wir Widersprüche mit den vorhandenen Verpflichtungen haben und versuchte mit anderen Fragen die Perspektive zu verändern, um den Kern zu erfassen. Es kam dann dieser innerer Konflikt zum Vorschein, dass sie eigentlich den Verpflichtungen nachkommen will, aber nicht kann. Britta erzählt, dass sie von klein auf immer Verpflichtungen wahrnehmen musste, da ihre Mutter krank war. Sie musste immer Erwartungen erfüllen. Sie hat gar nichts anderes gelernt. Diese Erfahrungen aus der Vergangenheit bis heute, tragen dazu bei, dass sie sich oft Fremdgesteuert fühlt.

Ihr war bis heute nicht bewusst, dass sie diese Nachteile vom Dasitzen und Nichts tun im Kern genießt. So hat sie wenigstens in diesen Momenten Zeit für sich, um sich bewusste Gedanken zu machen. In Ruhe Zeit mit sich selber verbringen kann und dabei nicht gestört wird. Für mich ist berührend zu beobachten, wie diese Erkenntnis sie mit einem Energieschub füllt.

Als Coach versuchte ich während diesem Prozess empathisch anwesend zu sein und Britta durch den Prozess zu führen. Bei den Verstrickungen und Widersprüchen fand ich es enorm herausfordernd, nicht eigene Interpretationen oder gar Schlussfolgerungen vorzunehmen.

5.5 Feedback Supervision & Überprüfung des Problemraums

Das Feedback in der Supervision ist, dass ich diesem Widerspruch noch einmal nachgehen soll, was es mit diesen Verpflichtungen auf sich hat.

Ich habe den Zielraum und den Problemraum ausgelegt und wir sind noch einmal Schritt um Schritt durch den Prozess gegangen. Britta erklärt, dass ihr Dilemma mit den Verpflichtungen sie blockiert. Diese Verpflichtungen wie: Wäsche waschen, kochen, putzen, aufräumen etc. sind vorhanden. Gleichzeitig hat sie stark den Wunsch, in diesen Momenten ihren ganz eigenen Bedürfnissen nachzugehen, um sich selber zu entfalten. Dieses Gefühl den Erwartungen gerecht zu werden, gleichzeitig aber der Wunsch ihren eigenen Bedürfnissen Aufmerksamkeit zu schenken, lösen dann die beschriebenen Problem-Evidenzen aus. In diesem Zustand ist sie dann wie gefangen und fällt in eine Resignation. Sie fühlt sich dann wie ein Häufchen Elend, antriebslos und energielos. Als Britta das erzählt, nimmt sie eine gebückte Haltung ein und ist stark in sich gekehrt.

Mit unterschiedlichen Fragen habe ich sie dazu gebracht selber zu sehen, dass sie grundsätzlich diesen Verpflichtungen auch an einem anderen Tag nachkommen kann. Sie erwähnt noch einmal den eigenen inneren Konflikt – den Wunsch nach Ordnung und gleichzeitig nach Freiheit. So konkret hat sie diesen inneren Konflikt noch nicht benennen können.


6. Vierte Sitzung

Die vierte Sitzung findet am Montag, 15. Juli um 17h statt. Wir arbeiten heute am Problemmodell und der Problemaufstellung um die 2te Dimension abzuschliessen. Um im ‚Hier und Jetzt‘ anzukommen habe ich eine Achtsamkeitsübung eingebaut, worauf Britta sehr gut reagiert und ihr das Ankommen und Loslassen erleichtert.

6.1 Rückblick

Seit der letzten Sitzung vom vergangen Donnerstag hat sich bezüglich der Wertvermehrung wenig verändert. Britta setzt den aktuellen Stand bei -3 auf der Skala an. Sie erzählt mir, dass sie sich und ihre Gefühle stärker wahrnimmt und diese öfters ‚wie von Aussen‘ beobachtet.

6.2 Modell im Problemraum

	Wir steigen noch einmal, über den Metapher, in den Prozess ein und konkretisieren das Gefühl. Im Problemraum sind ihre Eltern aufgetaucht und das Modell ‚Papa‘ hat sich ihr gezeigt. Wir konnten die Verbindung zu ‚Papa‘ von beiden Seiten auflösen.
---	--

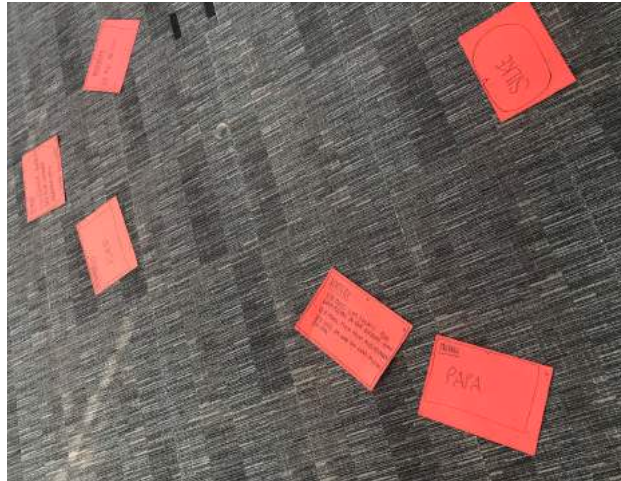
6.3 Reflexion Modell

Britta hat Mühe die Verbindung mit dem Problemmodell ‚Papa‘ loszulassen. Ich habe den Prozess noch weitergeführt und nachgefragt, welche Ressource ihr dabei helfen würde, diese konkrete Verbindung loszulassen und an den Vater zurückzugeben. Ich versuchte dies körperlich zu unterstützen, indem wir diese Verbindung in eine Hand legten. Britta hat die linke ausgewählt, welche sie geschlossen auf ihr Knie legt. Mit dem Giesskannen-Prinzip habe ich versucht die Ressource herauszufiltern, welche das Loslassen ermöglicht. Nach einer Weile öffnet sie die Hand, sie hat gelächelt und gesagt, dass sie nichts weiter braucht. Die geöffnete Hand symbolisiert auf eine schöne Weise, das loslassen.

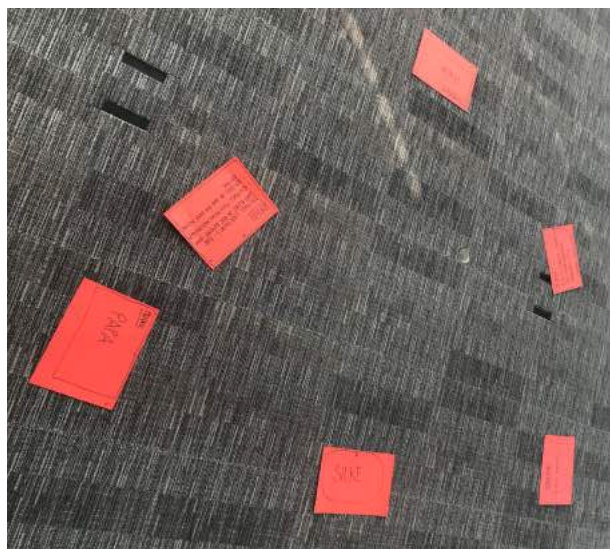
Die Begleitung dieses Prozesses war für mich berührend und gleichzeitig faszinierend zu beobachten. Als ich ihre Widerstände spürte, um das Problemmodell loszulassen, habe ich improvisiert und auf meine Intuition vertraut. Ich war froh zu sehen, dass dies für Britta in diesem Moment sehr unterstützend wirkt.

6.4 Problemraum-Aufstellung

(Ist-Bild) Das Modell und die Vorteile platziert sie ganz in ihrer Nähe, ihr direkt zugewandt. Der Problemsatz; der Metapher und das Metaproblem sind im Hintergrund und ihr abgewandt. Aus der Metaperspektive kann Britta die Verbindung zum Modell und den Vorteilen erkennen, die drei abgewandten Elemente sehen für sie aus, wie eine in sich geschlossene Einheit, die wenig mit ihr zutun hat und von der sie sich am liebsten verabschieden möchte.



(Annahme-Bild) Ich ändere die Position des Problemsatzes, der Metapher und des Metaproblem, mit dem Ziel, dass ihr alle Elemente zugewandt sind. Zuerst ergab sich eine Öffnung vor ihr – wie sie selber beschreibt einen Fluchtweg. Danach haben wir diese Öffnung durch das Metaproblem geschlossen. Als sich Britta in die Mitte des Raumes stellt, fühlen sich für sie alle Elemente integriert an. Auch betont sie bezüglich dem Metaproblem, das sie keine Fluchtweg mehr braucht. Als Geste kommt wieder die geöffnete Hand, welche sie mit den Worten, ich kann jetzt loslassen untermauert.



6.5 Reflexion der Klientin

Britta hat diese Sitzung als intensiv erlebt und mir mitgeteilt, dass sie merklich spürt, dass diese heutige Sitzung etwas in ihr aufgebrochen hat. Einen tiefen Teil in ihr, verbunden mit allen Gefühlen rund um ihren Papa. Dieser ist vor vielen Jahren gestorben. Sie hat diese Gefühle wie weggedrückt und weggeschlossen, damit andere aber vor allem sie selber, nicht mehr davon beeinflusst sind.

Sie versteht nun aber, dass dieses Wegdrücken nicht die Lösung ist und dies indirekt einen viel grösseren Einfluss auf ihr Verhalten hat, als sie gedacht hatte. Sie kann Zusammenhänge wahrnehmen und ist gespannt, was in den folgenden Prozessen noch auftaucht. Auf der anderen Seite hat sie aber auch Respekt davor, was die weiteren Prozesse noch in ihr auslösen. Sie empfindet es im Moment als befreiend und gleichzeitig sehr anstrengend.

6.6 Reflexion als Coach

Als Britta den Prozess reflektiert, mir in die Augen sieht und sagt, dass etwas in ihr aufgebrochen ist, dass sie solange nicht mehr gespürt hat, war das für mich das beste Feedback auf den Prozess. Es zeigt auf eine schöne Weise auf, wie wir uns selber schützen. Gerade dieses Schützen respektive, in Brittas Fall, dieses Wegdrücken übt einen grossen Einfluss auf das Verhalten und auf das Wohlbefinden aus. Da das alles unbewusst stattfindet, sind wir uns dessen nicht bewusst. Diese Erkenntnis war für mich an der heutigen Sitzung sehr wertvoll und lehrreich. Für mich wie ein Geschenk, es so hautnah miterleben zu dürfen.

Auch hat mir dieser Prozess offenbart, wie stark Brittas vorgefertigtes Gedankenkonstrukt, dass zwar sehr wohl auf eigenen Reflexionen basiert und ihr vermeintliche Lösungen bringt, nur an der Oberfläche greift. Das Widerspiegelt auch die Dilts Pyramide, dass die Herausforderung darin liegt, den Kern zu erfassen, der Ort der unseren rationalen Gedankengängen verwehrt bleibt. Umso mehr zeigt mir, wie wichtig es ist, den Klienten über den Körper, zum wahren Gefühl zu bringen.


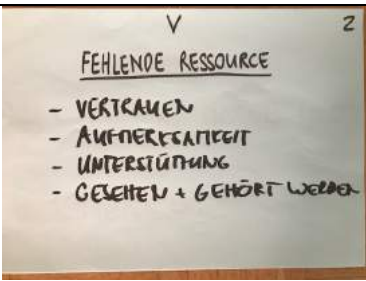
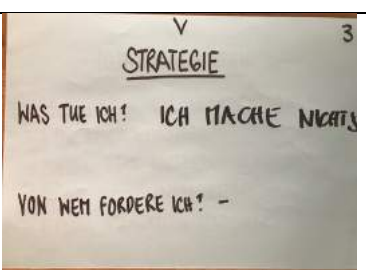
7. Fünfte Sitzung

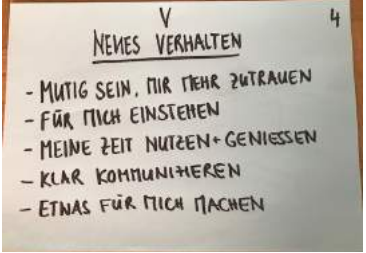
Wir treffen uns am Montag, 22. Juni um 17h zur fünften Coaching-Sitzung. Wir arbeiten heute am Inneren-Kind-Prozess und an der Tiefenstruktur. Es ist ein heisser Sommertag, draussen wie im Sitzungszimmer staut sich die Wärme. Britta kommt ganz gestresst an und erzählt mir, dass so viele Projekte am laufen sind und sie bei der Arbeit nicht vorankommt. Ihre Hektik ist sicht- und spürbar. Wir starten mit dem kontemplativen Gehen, um im ‚Hier und Jetzt‘ anzukommen und uns auf den Moment und den kommenden Prozess einzulassen.

7.1 Rückblick

Britta schätzt heute ihren Wert Freiheit bei -1 ein. Seit letzter Woche hat sich nicht viel ‚physisch‘ verändert. Jedoch merkt sie, dass sie sich und ihr Verhalten bewusster wahrnimmt und sie eigene Zwänge erkennen kann. Sie hat das Gefühl, dass ihr Umfeld nur indirekt einen Einfluss auf ihren Wert ausübt. Die Arbeit am Problemmodell hat für sie ein neues Feld geöffnet. Dieses Feld lag bis heute im Dunkeln und sie konnte es nicht benennen. Sie fühlt sich selbstsicherer und kann erkennen, woher diese Hilflosigkeit stammt. Sie sagt mir, dass sie dachte, nicht wie ihr Vater zu sein. Nun aber spürt, dass sein Verhalten doch unbewusst eine stärkere Macht auf sie ausübt. Sie vom Vater einiges übernommen hat, was aber nicht das ihre ist.

7.2 Inneres Kind und neue Strategie

 <p>Handwritten note 1: A small 'V' is written above the word 'VERLETZUNG:'. Below it, 'ICH BIN EINSAM' is written. A small '1' is in the top right corner.</p>	<p>Zum Einstieg in den Inneres-Kind-Prozess versetzt sich Britta gut in eine konkrete Problem-Situation. Sie spürt eine starke enge im Brustraum. Damit Verbunden kommt die Einsamkeit zum Vorschein. Sie untermauert die Aussage mit einem nicht beachtet werden.</p>
 <p>Handwritten note 2: A small 'V' is written above the words 'FEHLENDE RESSOURCE'. Below it, a list is written: '- VERTRAUEN', '- AUFMERKSAMKEIT', '- UNTERSTÜTZUNG', '- GEGEHEN + GEHÖRT WERDEN'. A small '2' is in the top right corner.</p>	<p>Britta verbindet sich mit dieser Verletzung und dem „inneren Kind“ - der kleinen Britta, um die fehlende Ressource herauszuschälen. Sie erklärt, dass sie eine Aufmerksamkeit braucht; eine Unterstützung; dass sie gesehen und gehört werden will.</p>
 <p>Handwritten note 3: A small 'V' is written above the word 'STRATEGIE'. Below it, two questions are written: 'WAS TUE ICH? ICH MACHE NICHTS' and 'VON WEM FORDERE ICH? -'. A small '3' is in the top right corner.</p>	<p>Sie verbindet sich mit einer aktuellen Situation, um herauszufinden, welche Strategie sie anwendet. Auf meine Frage, wie sie sich ganz konkret in dieser Situation verhalte, kommt die klare Aussage „ich mache nichts“.</p>

	<p>Von der Metaebene aus, setzt sie sich in eine gute Freundin hinein. Zuerst ist Britta stark mit dem Kopf verbunden und meint, dass das neue Verhalten nicht so einfach sei. Auf meinen wiederholten Hinweis, dass diese Person eine Freundin ist und was Britta ihr raten würde, um den Wert Freiheit zu vermehren, kommen die neuen Verhaltensweisen zum Vorschein. Diese Verhaltensweisen überprüfen wir im Zukunftsanker und sie fühlen sich gut an.</p>
---	--

7.3 Tiefenstruktur des Zielraums

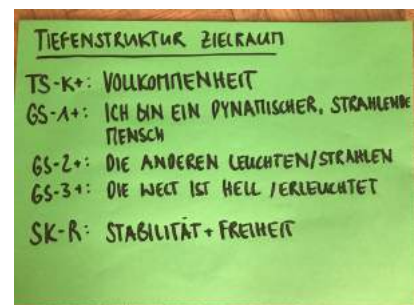
Nach einer kurzen Pause und kleinen Auflockerungs-Übungen setzen wir uns mit dem Prozess der Tiefenstruktur des Zielraumes auseinander. Britta geht durch acht Schichten hindurch und ich habe alle Gefühle stichwortartig festgehalten.

Als innerste Schicht kommt die Vollkommenheit – das sich alles so richtig und ganz anfühlt – zum Vorschein. Darauf hin schaltet sich sofort Brittas Kopf ein und sie meint, dass klingt nun aber doch recht überheblich. Ich habe sie wieder zurück in das Gefühl geholt und ihr gesagt, dass im Moment nicht wichtig ist, was der Kopf denkt oder glaubt. Danach hat sie sich wieder auf das Gefühl eingelassen und die Glaubenssätze formulieren.

GS1: „Ich bin ein dynamischer, strahlender Mensch“

GS2: „Die anderen leuchten“

GS3: „Die Welt ist hell erleuchtet“



Wir gehen Schritt um Schritt mit dem Samenkorn zurück – der erste Schritt ist, dass das Korn aufbricht; das daraus ein Keimling spriesst; ein kleines Blatt; ein Ast bis hin zu einem kleinen Baum. Die Samenkornressource ist ein starkes Gefühl von „Stabilität“ und „Freiheit“.

7.4 Reflexion der Klientin

Dieser Prozess ist für Britta intensiv. Sie sagt auch, dass es für sie neu und ungewohnt ist, auf dieser Ebene zu arbeiten. Sie hat auch Schwierigkeiten im Gefühl zu bleiben, kann aber immer wieder gut Verbindung dazu herstellen. Sie ist etwas verunsichert, was sie von diesem Prozess halten soll und kann direkt nach dem Prozess wenig darüber reflektieren. Ich sagte ihr, dass dies gut so ist und sie es einfach Ruhen lassen soll. Es ist wertvoll einen Prozess nicht zu durchdenken, sondern ihn einfach wirken zu lassen. Das Unbewusste hat alles Wichtige aufgenommen und wird selber verarbeiten.

7.5 Reflexion als Coach

Die heutige Sitzung war auch für mich sehr intensiv. Bereits der „Innere Kind Prozess“ hat bei Britta viel ausgelöst. Bei beiden Prozessen spürte ich, dass Britta nicht stetig mit ihrem Gefühl verbunden war. Das war auch an ihrer Mimik und Haltung lesbar. Ich nutzte diese ändernden Ausdrücke für mich als Zeichen, den Prozess in diesen Momenten zu verlangsamen und sie wieder mit Gefühl und Körper zu verbinden. Das hat eigentlich gut geklappt. Trotzdem fand ich es eine Herausforderung, wahrzunehmen wo Britta während dem Prozess genau ist. Ich habe gemerkt, dass ich an dieser Sitzung meine feine Sensorik schärfen konnte, auf viele kleine Dinge geachtet habe, und diese Zeichen als wertvolle Information für den Prozess nutzen konnte.

Die Arbeit an der Tiefenstruktur beeindruckte mich, wie schnell wir durch die acht verschiedenen Schichten gelangt sind. Auch als sie aus dem Gefühl heraus die tiefste Ebene, die Vollkommenheit benannte und ihre Gedanken, das Resultat sofort bewerten wollten. Der Samenkornprozess ging mit ganz kleinen Schritten und Öffnungen voran. Ich hatte das Gefühl, dass sich Brittas Selbstbewusstsein durch jede Schicht verstärkte.

Eine wichtige Erkenntnis dieser Sitzung ist für mich, dass jeder Mensch, diesen Prozess auf seine ganz eigene Art und Weise erlebt. Bei mir selber während der Ausbildung, war dieser Samen der sich Schicht um Schicht weiter öffnete sehr intensiv. Er ist sehr schnell bis ins unendliche gewachsen. Ich bin dankbar, dass ich heute auf eine ganz ‚feine und zarte‘ Art erlebte, wie kleine Schritte, auch Grosses bewirken.

8. Sechste Sitzung

Wir treffen uns am 20.8 um 16.30h zur sechsten Coaching-Sitzung zur Erarbeitung der Tiefenstruktur des Problemraums und der Musterauflösung. Britta kommt ruhig und gelassen zur Sitzung und wir starten mit dem kontemplativen Gehen um im ‚Hier und Jetzt‘ anzukommen.

8.1 Rückblick

Die letzte Sitzung liegt nun ein paar Wochen zurück. Sie stuft ihren Wert ‚Freiheit‘ bei +7 ein. Den Zielsatz für ihre Bedürfnisse einstehen bei 8. Sie erzählt mir, dass sie sich Selbstbestimmter fühlt und sie sich die letzten Wochen ganz bewusst für ihren Wert eingesetzt hat. Als Beispiel benutzt sie den Metapher eines Rades und stellt fest: „ich bin kein Rädchen mehr, dass nur funktioniert und allen alles Recht machen muss oder will“. Das hat eine enorme Wirkung auf ihre Befindlichkeit und sie fühlt sich seit langem frei und glücklich. Sie hat auch das Gefühl, dass das was sie macht und wie sie es macht, gut und richtig ist. All das hinterlässt eine neue Leichtigkeit und Gelassenheit in ihr. Dieser Zustand ist für sie ungewohnt aber sehr befreiend.

Auch hat sie in den letzten Wochen viele positive Rückmeldungen erhalten, von der Familie, im Büro aber auch von aussenstehenden Personen. Die Menschen nehmen sie anders wahr. Auf meine Nachfragen, wie sich das konkret äussert, sagt sie, dass ihre Wirkung sich verändert hat. Sie sei präsenter, weicher und werde authentischer wahrgenommen. Sie hat sich von ‚inneren Fesseln‘ befreien können und geht im Moment auch anders mit dem Thema Verpflichtungen um. Sie sagt mir mit einem Lächeln, es ist mein Leben und mir ist bewusst, wie vieles ich selber steuern und beeinflussen kann.

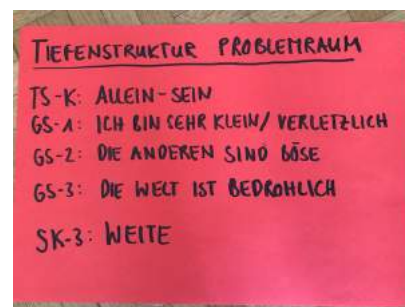
8.2 Tiefenstruktur Problemraum

Britta verbindet sich mit einer konkreten Situation der Hilflosigkeit. Ich habe die Problem-Evidenzen hinzugenommen, um sie noch stärker in die körperliche Ebene zu bringen. Sie folgt diesem Gefühl durch acht Schichten hindurch in die Tiefe, bis sich eine starke Verletzlichkeit zeigt mit dem Gefühl von ‚Allein-Sein‘. In diesem Zustand formuliert sie ihre Glaubenssätze:

GS-1-: Ich bin sehr klein und verletzlich.

GS-2-: Die anderen sind böse.

GS-3-: Die Welt ist bedrohlich.



Im Samenkornprozess steigen wir Schicht um Schicht an die Oberfläche. Das Samenkorn ist dabei stark gewachsen und erreicht am Schluss eine Grösse, die weit über Britta empor ragt. Es ist zu sehen, dass sich Britta mit jedem Schritt leichter voran bewegt. Die Samenkorn-Ressource wird zu einem Gefühl von „Weite“ und „Leichtigkeit“.

8.3 Reflexion der Klientin

Britta erzählt mir nach dem Prozess, dass es für sie wie ein aufsteigen aus einem tiefen, engen und dunklen Tunnel war. Mit jedem Schritt wurde es heller, leichter. Sie spürt in sich und um sich herum eine wunderbare Weite.

Das Absteigen war schwierig, weil es begleitet war von so intensiven Gefühlen. Es hat sie richtig geschockt als sie nach der Wut plötzlich so einen intensiven Hass gespürt hat. Dieses Gefühl kennt sie nicht. Auch das Gefühl der kalten Isolation bis hin zu der starken Verletzlichkeit und dem Allein-sein waren für sie schwer zu ertragen. Dieser Prozess hat in ihr viele innere Bilder wachgerufen. Auch verschiedene Erlebnisse mit ihrem Bruder. Er ist 2 Jahre älter als sie. Als sie noch sehr klein war, hat er ihr, mit einem spitzen Pfeil in den Kopf geschossen. Bei einem anderen Erlebnis hat er sie, mit einer Schlinge fast erwürgt.

Britta sagt mir auch, dass meine physische Präsenz, die Berührung am Arm und die Worte für sie sehr unterstützend und beruhigend wirkten. Sie fühlte sich sicher und gut durch diese Schichten hindurch geführt und begleitet. Alleine hätte sie das nicht geschafft und ertragen und wäre, mit diesen Bildern und den intensiven Gefühlen nicht klar gekommen.

8.4 Reflexion als Coach

Britta hat während dieser intensiven Arbeit stark geschwankt und mir war bewusst, dass es für sie wichtig war, in diesem Prozess nicht alleine zu sein. Sie am Arm zu halten und sie physisch zu begleiten waren notwendig. Ich habe bei jeder Schicht innegehalten und gefragt, ob es für sie geht, wenn ich den Arm kurz loslasse, um die Gefühle aufzuschreiben. Ich frage mich, ob es künftig nicht passender wäre, eine Tonspur aufzunehmen und erst nach dem Prozess die Gefühle festzuhalten.

Zweimal kam auch die Angst zum Vorschein. Es war für sie schwierig, dass dahinterliegende Gefühl richtig wahrzunehmen und zu benennen. Dieser Prozess brauchte viel Zeit. Es war wichtig, ihr Raum zu geben und diesen für sie zu halten. Ich konnte die intensive Arbeit die in ihr stattfand, von Aussen wahrnehmen. Es gab viele längere Momente, wo sie schweigend war und sich nur die Körperhaltung und die Mimik veränderten. Es war sichtbar, dass sie mit diesem intensiven ‚Hass-Gefühl‘ nicht umgehen konnte, es für sie schwierig war, dieses Gefühl zu ertragen.

Mir hat dieser Prozess gezeigt, wie wichtig es ist, einfach da zu sein und mit wenigen Worten zu begleiten. Zu viele Worte hätten störend gewirkt. Ich glaube, dass genau diese Momente der Ruhe, ihr geholfen haben, so tief hineinzugehen. Das ist mein Learning.

Mit dem Samenkornprozess war ihre innere Wandlung sichtbar. Es war schön zu sehen, wie sich dieser Samen Schritt um Schritt weiter öffnete und diese Weite immer mehr Platz eingenommen hat. Das konnte ich an ihrer Haltung beobachten, was ihre Worte untermauerte.

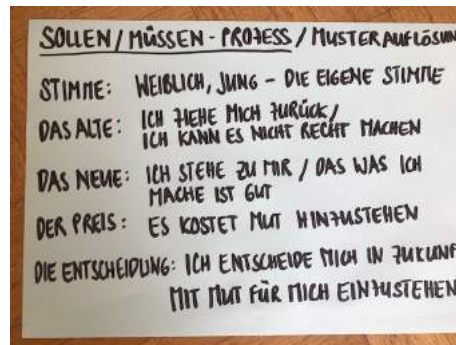
8.5 Musterauflösung

Nach einer kurzen Pause und ein paar Schritten im Freien haben wir uns der Musterauflösung zugewendet. Da die Tiefenstruktur immer noch in ihr wirkt, war es für Britta einfach, sich mit dem Gefühl und den Glaubenssätzen zu verbinden. Es kommt eine junge und weibliche Stimme zum Vorschein, die ihre eigene ist.

In Verbindung mit dem Glaubenssatz zeigt sich das Verhalten ‚Ich ziehe mich zurück - ich kann es nicht Recht machen‘. Sie legt dieses Verhalten in die linke Hand, welche sich sehr schwer anfühlt.

Das neue Verhalten zeigt sich als ‚Ich stehe zu mir – das was ich mache ist gut‘ und sie legt es in die rechte Hand. Der Preis dafür ist, dass es sie Mut kostet hinzustehen. Nach einer kurzen Stille erwähnt sie, diese Wichtigkeit des Mutes erneut, mit einer ganz klaren und ruhigen Stimme. Das wirkt auf mich, als das sie sich der Konsequenzen dieses Mutes bewusst ist. Sie diese tragen will und kann.

Entsprechend bestätigt die Entscheidung ‚mit Mut für mich einstehen‘ meine Wahrnehmung.



Beim testen von verschiedenen Situationen wählt sie zweimal die neue Verhaltensweise und einmal ganz bewusst die Alte. Dabei lächelt sie und sagt wie schön es ist, dass sie auswählen kann. Diese Wahlmöglichkeit gibt ihr ein gutes und positives Gefühl der Freiheit – das hat ihr in Vergangenheit gefehlt und sie spürt eine Stärke und Leichtigkeit, die damit verbunden ist.

8.6 Reflexion der Klientin

Britta ist sichtlich müde. Sie sagt mir, dass sie im Moment einfach dieses schöne und positive Gefühl in sich genießt. Diese neue Freiheit, bewusst ihr Verhalten auswählen zu können, stärkt ihr Vertrauen und beschwingt sie mit Freude. Sie hat das Gefühl sie kann nun mit dem Auto nach Hause fliegen anstelle zu fahren. Sie ist dankbar für das, was in den letzten 2 Stunden passiert ist. Diese Prozesse waren für sie enorm intensiv. Sie kann sie nicht wirklich verstehen oder nachvollziehen. Das Gefühl, dass aber im Moment in ihr drin ist, sei so stark, dass ihr Kopf zur Ruhe kommt. Sie hofft, dass dieser Zustand lange nachwirkt. Im Moment kann sie keine konkreteren oder klareren Rückmeldungen zu den beiden Prozessen geben.

8.7 Reflexion als Coach

Auch ich fühle mich müde und etwas ausgelaugt. Es gibt mir aber einen Energieschub Britta in diesem Gespräch strahlend und dankbar vis-a-vis zu sehen. Es ist genau das, was mich an dieser Arbeit fasziniert. Miterleben zu dürfen, wenn etwas so ‚zauberhaftes‘ passiert und ein Mensch über sich hinauswachsen kann.

Ich habe das Gefühl, dass ich heute die Rolle des Coaches gut eingenommen habe und Britta sicher durch den Prozess führen konnte. Es hat mir auch gezeigt, wie wichtig diese Prozessführung ist und dass es manchmal mit etwas weniger Empathie einfacher ist, den Fokus auf das Wesentliche zu richten. Da ich selber sehr feinfühlig bin und mich gut mit Menschen und Situationen verbinden kann, kann mir dieses Verhalten in den Coaching-Prozessen auch im Wege stehen. Das wurde mir heute erneut bewusst.

Bei beiden Prozessen bin ich überrascht was zum Vorschein gekommen ist. Mit welcher Klarheit Britta die Gefühle, die Glaubenssätze und die Verhaltensweisen (alt/neu) benennen konnte.

Die Prozesse waren zeitintensiv deshalb habe ich ihr während den Schritten, viel Raum gegeben. Es scheint ihr heute viel einfacher gefallen zu sein, wirklich im Körper und Gefühl zu bleiben und den Kopf abzuschalten.

9. Siebte Sitzung

Wir treffen uns am 22.8 um 16.30h zur siebten Coaching-Sitzung, zur Erarbeitung der Timeline aus der 4ten Dimension und dem Reflexionsgespräch über den gesamten Prozess. Da ich unter Zeitdruck bin und meine Diplomarbeit abgeben muss, werden wir die letzte Sitzung der 5te Dimension erst Anfangs September bearbeiten. Wir starten mit einer Atemübung, um uns das Ankommen im ‚Hier und Jetzt‘ zu erleichtern.

9.1 Rückblick

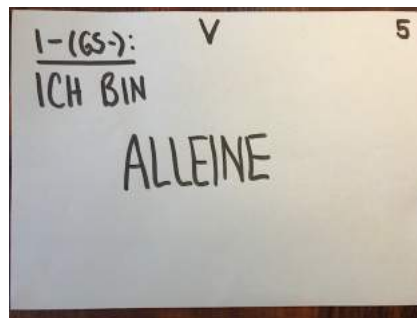
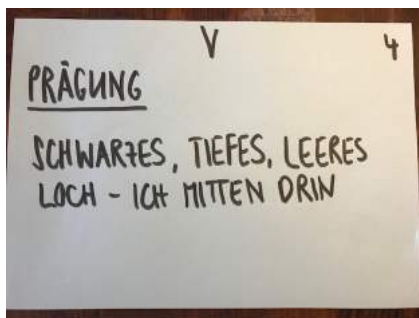
Die letzte Sitzung liegt nur 2 Tage zurück. Bezüglich Wertvermehrung hat sich seither nichts geändert. Sie fühlt sich gut, hat zwar geschäftlichen Stress, kann aber recht gut abschalten. Sie erklärt mir, dass es für sie spannend ist, die Wirkung der Prozesse auf ihr Verhalten zu beobachten. Britta erwähnt wie überrascht sie vor allem über ihre Wirkung bei den Mitmenschen ist. Von Menschen, vor allem von Männern, erhält sie seit ein paar Wochen spontane Komplimente. Sie merkt für sich, dass das ihr Selbstbewusstsein stärkt und es gut tut, einfach wahrgenommen und gesehen zu werden, wie sie ist.

9.2 Timeline

Wir starten mit dem neuen Prozess der Timeline. Die Auslegung mit der Lebenslinie gelingt gut, wobei sie nachträglich noch etwas ihren Zukunftsanker verschieben muss, damit die Lebensenergie richtig durch sie hindurch fließt. Wir legen die weiteren Bodenanker aus dem Lösungs- und Entwicklungsraum ins Jetzt und die Zukunft.

Ihr Problemgefühl spürt Britta mit einem Zusammenziehen im Brustraum. Sie kann diesem Gefühl gut rückwärts in die Vergangenheit folgen. Sie findet sich gleich beim ersten Schritt als Kind mit 5 Jahren wieder. Es ist eine Situation als sie mit ihrer Mutter unterwegs ist. Die Mutter plötzlich verschwunden war und Britta sich alleine fühlt.

Der nächste Schritt bringt sie weiter zurück in ihre Kindheit. Hier ist es sehr dunkel, ein Gefühl wie von einem luftleeren, tiefen, schwarzen Loch kommt zum Vorschein. Britta ist mittendrin. Sie ist 3 Jahre alt und hat im Kajüten Bett geschlafen und böse geträumt. Geplagt und ängstlich von diesem Traum, ist sie schreiend aufgewacht. Ihre Mutter kommt hereingestürmt, mit einem Kochlöffel in der Hand und hat ihr den Hintern versohlt. Sie hat ihre Angst und das Weinen überhaupt nicht beachtet. Die Mutter ist dann wieder raus gestürmt und hat die Tür zugeschlagen. Brittas Wahrnehmung ihrer Selbst in dieser Prägungserfahrung ist: „Ich bin alleine“.

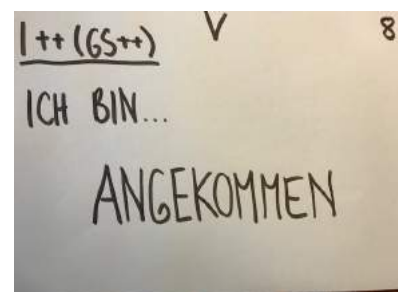
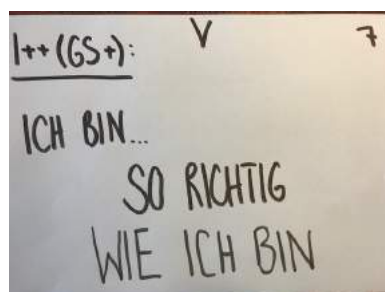
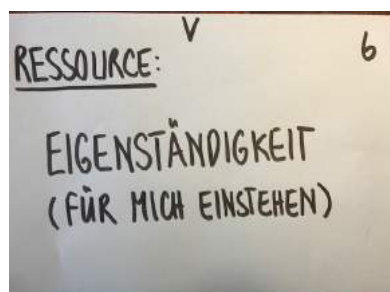


Sie spricht diesen Satz mehrmals laut aus und körperlich ist zu sehen, wie sich ihre Haltung zusammenzieht und sich ihr Gesicht verkrampft. Im Annahmeprozess dieser inneren Wirklichkeit entspannt sich dann ihre Haltung wieder.

Aus der Metaposition gesehen meint Britta, sich so aus dieser Position heraus zu betrachten, tut weh, sie ist doch noch so klein und hat keine Unterstützung der Mutter. Sie hat wohl zu diesem Zeitpunkt gemerkt, dass ihre Mutter nicht für sie da ist und hat sich von diesem Moment an abgewendet. Sie merkt rückwirkend erst jetzt, dass sie sich an kein Erlebnis erinnern kann, wo sie in ihrer Kindheit je am Rockzipfel der Mutter gehangen ist. Wenn sie ehrlich zu sich ist, hat sie nur Erinnerungen, dass ihre Mutter nicht da ist. Sie erkennt aber recht schnell die Stärke die sie aus dieser Situation genommen hat. Die Eigenständigkeit.

Britta lässt diese Ressource in die Prägung ein und verändert dadurch das Bild von sich selbst. Nun sieht sie sich mit ihrer neuen Identität „Ich bin richtig, so wie ich bin“ (I+) wieder. Mit dieser Identität in der Hand geht Britta ihrer Lebenslinie entlang zum Jetzt. Sie spürt an diesem Ort eine starke Kraft die von dieser Ressource und der Identität kommen.

Den Bodenanker für den Wert „Freiheit“ liegt zwischen dem Jetzt und der Zukunft, an dem Ort an dem er erfüllt ist. Die stärkste Wahrnehmung ist eine grosse Freude und Leichtigkeit verbunden mit einem ganz warmen Gefühl von Ruhe und Vertrauen. Britta lächelt über das ganze Gesicht und meint: „ich bin Angekommen“ (I++).



9.3 Reflexion der Klientin

Britta ist überrascht über diese Erfahrung, die sich ihr in der Prägung im „Timeline-Prozess“ gezeigt hat. Eine Erinnerung an dieses Erlebnis mit 3 Jahren hat sie nicht. Dieser Prozess hat für sie eine tiefe Selbsterfahrung ermöglicht und hilft, den Ursprung dieses Gefühls vom Alleinsein zu verstehen. Die Ressource hat sie gestärkt. Es ist für sie sehr berührend, diese neue Identität ins Jetzt und in die Zukunft mitzunehmen. Das Ankommen ist mit einem enorm starken und intensiven Gefühl verbunden. Dieser Prozess schenkt Ur-Vertrauen und eröffnet für Britta einen neuen, wertvollen Blickwinkel.

9.4 Reflexion als Coach

Ich spürte die Kraft und die Befreiung von der tief verankerten Prägung, die für Britta in diesem Timeline-Prozess steckt. Ich finde es ist ein wunderbarer Prozess, der in kurzer Zeit ganz viel offenlegen kann. Die Begleitung durch den Prozess in die Tiefe ist mir leicht gefallen. Britta konnte dem Gefühl der Hilflosigkeit zu diesem tiefsten Punkt gut folgen. Dabei ist das Gefühl immer stärker geworden, was sich auch in ihrer Haltung und Mimik widerspiegelte. In der Metaebene war sie sehr betroffen, konnte aber klar die Ressource benennen. Mit der Ressource als Unterstützung fühlte sie im Ereignis sofort eine Leichtigkeit. Es kam mir vor, wie Britta dank der neuen Identitäten (I+ / I++) ein Bild von Ganzheit verkörperte. Ich habe das Gefühl, dass sie in diesem Prozess für sich ein wichtiges Puzzesteinchen erarbeiten konnte.

10. Abschluss-Reflexion mit Coachee

10.1 Wichtigste Erkenntnis

Brittas Thema, für ihre Bedürfnisse einzustehen, ist nicht neu. Das ist etwas, das sie schon seit langer Zeit begleitet und beschäftigt. Durch diesen Coaching-Prozess offenbart sich ihr aber eine neue und wichtige Erkenntnis - ihr Problemsatz, die Hilflosigkeit. Sie hat dieses Gefühl zwar oft in Situationen empfunden, hat es aber in Vergangenheit nicht benennen können. Dass diese Hilflosigkeit so stark von ihrem verstorbenen Vater vorgelebt worden war und sie das unbewusst übernommen hat, ist ihr durch den Prozess klar geworden. Der Moment dies an den Vater zurückzugeben, war für sie enorm befreiend.

Für Britta ist überwältigend, wie diese Prozesse ihr geholfen haben, mit einer Klarheit ihre inneren Vorgänge wahrzunehmen. Sie konnte eigene Verstrickungen erkennen und auflösen. Das Coaching hat ihr geholfen Bewusster zu werden.

10.2 Grösste Überraschung

Die Überraschung ist für sie, dass innerhalb von so kurzer Zeit, so viel zum Vorschein gekommen ist. Genau dieses Wahrnehmen und an der Oberfläche sichtbar machen, hat ihr geholfen, die vielen Fäden in sich zu entwirren und hat ihr einen neuen, klaren Blick auf sich und ihr Verhalten geschenkt.

10.3 Wertevermehrung der Freiheit

Während den unterschiedlichen Prozessarbeiten ist ihr bewusst geworden, dass sie diese Freiheit ja eigentlich hat, dass sie diese aber selber sehen und erkennen muss. Durch das Coaching hat sie sich von ‚inneren Fesseln‘ befreit, was den Wert Freiheit stark vermehrte. Das dieses ‚ich muss‘ vor allem aus ihr heraus stammt und sie durch Interpretationen eigene Verhaltensweisen unbewusst verstärkt oder genährt hat. Sie hat erkannt, dass viele Erwartungen gar nicht von Aussen kommen, sondern von ihr selbst gemacht sind. Diese Erkenntnis schenkt ihr die Freiheit, die sie sich wünscht und bewertet ihren Wert heute auf 8.

10.4 Bewertung des Coachings

Britta bewertet das Coaching auf einer Skala von 1 bis 10 - mit einer 9. Es ist für sie eine sehr wertvolle Arbeit. Sie ist überrascht über die Wirkung dieser Prozesse. Wie wir von unterschiedlichen Seiten her, immer wieder in die Tiefe gekommen sind und sie aus den unterschiedlichen Perspektiven heraus, immer wieder Neues für sich entdecken konnte. Ihr hat gefallen, wie die Steuerung nur durch Fragen passiert ist und ihr nichts in den Mund gelegt wurde. Der Coaching Prozess hat sie durch die unterschiedlichen Herangehensweisen ‚aufgeweicht‘. Sie hat es als nicht zwanghaft erlebt und trotz der vorhandenen Schwere in den einzelnen Erfahrungen, ist auch immer wieder eine Leichtigkeit zum Vorschein gekommen.

Als sie meine Rolle als Coach betrachtet, meint sie, dass ich sie gut durch das ganze Coaching geführt habe. Sie hat sich sehr sicher und aufgehoben gefühlt. Es ist spürbar, dass ich dieses Thema mit viel Herzblut verkörpere. Diese Motivation, Zuversicht und Freude hat sie dabei unterstützt, sich mit Vertrauen und Offenheit auf diese Prozesse einzulassen. Für sie ist es zum Teil schwierig und anstrengend gewesen, dass Rationale loszulassen und sich immer und immer wieder mit dem Körper und den Gefühlen zu verbinden. Meine Worte haben sie manchmal wieder zurück in den Kopf geholt und für sie waren wenige Worte und stille Momente sehr hilfreich.

10.5 Neues Verhalten & neue Fähigkeiten

Neu ist für sie die Erkenntnis, dass sie das Recht hat, auf ihre Bedürfnisse zu hören, diese ernst zu nehmen und diesen auch zu folgen. Sie hat das Gefühl, dass diese Zuschreibung einen starken Einfluss auf ihre Haltung hat. Es kommt ihr vor wie ein neues Selbstverständnis welches ‚automatisch‘ zu neue Verhaltensweisen führt. Sie kann sich heute anders ausdrücken – weil sie ihre Aufmerksamkeit auf die eigenen Bedürfnisse richtet und sich dadurch ihre eigene, innere Wahrnehmung verändert hat.

10.6 Abschliessende Bemerkung

Ich kann dieses Coaching nur weiterempfehlen – es ist nicht typisch psychologisch sondern hat für mich eine tiefe selbstheilende Wirkung. Eine Wirkung die ich in dieser Form noch nie erlebt habe. „Herzlichen Dank das du mir das ermöglicht hast“.

11. Selbstreflexion

11.1 Was habe ich selbst in diesem Coaching über mich gelernt?

Dieses Coaching hat mir bestätigt, wie viel Freude und Sinn ich in der Begleitung von Menschen finde. Für mich ist es faszinierend, wenn Menschen über sich hinauswachsen können. Ich bin dankbar, solche Prozesse begleiten zu dürfen und werde diesen Weg mit Sicherheit weiterverfolgen.

Ich habe für mich erkannt, dass meine starke Empathie in den Coaching-Prozessen nicht ‚nur‘ unterstützend wirkt. In der Rolle als Coach manchmal wichtiger ist, die Aufmerksamkeit auf eine klare Prozessführung zu richten. So gelingt es, den Fokus auf das Wesentliche zu lenken und diesen Fokus nicht aus den Augen zu verlieren. Eine gute Balance ist wichtig. Ich möchte hier ‚beweglicher‘ werden und mein Bewusstsein künftig stärker darauf ausrichten.

11.2 Womit bin ich zufrieden

Während den Prozessen habe ich für mich gelernt, auf die vielen feinen Zeichen oder Veränderungen, wie Körperhaltung, Mimik, Atmung etc. meiner Klientin zu achten und diese ganz bewusst für den Prozess zu nutzen. Ich habe gemerkt, dass mir diese kleinen ‚Zeichen‘ wertvolle Informationen liefern und gleichzeitig auch Sicherheit geben. Dadurch kann ich, längere stille Momente zulassen. Gerade in ‚tiefen‘ Ebenen finde ich, Raum geben und halten entscheidend, um überhaupt Veränderung zu ermöglichen.

11.3 Was ist mir weniger gelungen?

Ich hatte in der Dimension 1 und 2 Schwierigkeiten, die Klientin gut durch den Prozess zu führen. Hier erkannte ich Widersprüche, welche ich mit unterschiedlichen Fragen versuchte aufzudecken. Ich bin dann in für mich in ‚altbekannte‘ Coaching-Techniken hineingefallen, was für mich und die Prozessführung hinderlich war.

11.4 Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

Ich habe eine hohe Erwartungshaltung an mich und meine Arbeit durch die Coaching-Prozesse hindurch. Ich will es ‚richtig‘ machen und habe mich dadurch teilweise versteift. Vor allem in den ersten Sitzungen habe ich meine Gelassenheit verloren und bin in der Prozessführung unbeweglich und unsicher geworden. Ich möchte künftig stärker in Mich und den Prozess vertrauen, was mir auch hilft, präsenter und wacher für das zu sein was ‚ist‘.

11.5 Was war die wichtigste Erkenntnis im Prozess?

Die Arbeit über den Körper und die Gefühle, die ermöglichen, immer weiter an den inneren Kern vorzustossen. Dadurch tief verankerte und unbewusste Erlebnisse aufzudecken, die für das Denken unerreichbar sind. Die grösste Erkenntnis liegt für mich darin, wie diese Arbeit das ganze System nachhaltig verändern kann. Hier ist für mich wertvoll, dass ich diese Erfahrung in der Weiterbildung in der Rolle als Coachee selber erlebt habe. Dadurch konnte ich mir enormes Wissen aneignen – Wissen das ich sonst niemals in dieser Form nachvollziehen könnte.

11.6 Was hat mich während dem Coaching-Prozess überrascht?

Das mir in der Prozessführung die tieferen Dimensionen leichter fallen. Ich diese mit viel Ruhe begleiten kann und meine Unsicherheit komplett verflogen ist. Gerade diese tieferen Prozesse haben innerhalb von kürzester Zeit, viel Wertvolles aufgedeckt, was der Klientin komplett neue Blickwinkel eröffnet hat.

11.7 Was ist mir für die Zukunft wichtig?

Ich bin am Thema Veränderung & Entwicklung interessiert und sehe mit dieser Arbeit spannende Möglichkeiten die mir durch diese Weiterbildung in den Händen liegen. Ich möchte diese Modell in meiner täglichen Arbeit integrieren und dabei Menschen auf ihrem persönlichen Entwicklungsweg begleiten. Diesen Raum für Entwicklung für den Klienten öffnen und halten, um Veränderung in der Tiefe zu ermöglichen.

11.8 Schlusswort

Ich bin begeistert vom St. Galler Modell, wie es sich durch die unterschiedlichen Dimensionen immer wieder zum Kern bewegt. Mir war bis zu dieser Weiterbildung, die Kraft die in der Wertevermehrung liegt, nicht bewusst.

Ich habe die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des St. Galler Modells selber erfahren, was für mich in der Rolle als Coach eine wichtige Erfahrung darstellt. Mir gefallen die unterschiedlichen Methoden, um immer stärker in die Tiefe zu gelangen, in die innersten Schichten vorzustossen. Das Modell zeigt, grössere Zusammenhänge auf und wie sich alles gegenseitig beeinflusst. Durch einen ‚Shift‘ im Kern verändern sich automatisch alle Ebenen (Dilts Pyramide). Für mich ist das höchst beeindruckend.

An dieser Stelle möchte ich mich bei Britta bedanken. Sie hat mir dieses wichtige und spannende Lernfeld ermöglicht und sich auf diesen Coaching-Prozess voll und ganz eingelassen. Herzlichen Dank auch an Barbara Müller und meine Kurs-Kolleginnen und –Kollegen für das gemeinsame Lernen und die gegenseitige Unterstützung. Ich bin froh, dass ich diese Weiterbildung besucht habe.